

令和5年

1月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel. 5-2555

今月のじゃがいも・キャベツは佐呂間産のものを使用する予定です。

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でのはたらき			スプーン・フォークの つくり	栄養師 小学3・4年 中学生
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)		
13 金 保育所 のみ	サンドイッチ	シーチキン,ぶたハム	食パン,マヨネーズ, いちごジャム	きゅうり		275 kcal
	ポトフ	ウインナー,とりもも肉	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ		358 kcal
	りんご			りんご		
16 月 佐中開始	ごはん		米			628 kcal
	みそ汁	わかめ,みそ	じゃがいも	玉ねぎ		816 kcal
	松風焼き 切干大根の煮物	ぶたひき肉,おから,みそ,卵,豆乳	パン粉,いりごま	玉ねぎ,長ねぎ,にんじん,しいたけ		
17 火 佐小若小 開始	スパゲティミートソース	ぶたひき肉,大豆	スパゲティ,オリーブ油,サラ ダ油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,にんにく,トマト缶		660 kcal
	コールスローサラダ	シーチキン	マヨネーズ	キャベツ,にんじん,コーン		858 kcal
	みかん			温州みかん		
18 水 浜小 開始	チキンカレー	とりもも肉,白いんげん	米,じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく		705 kcal
	もやしサラダ	ハム	ごま油,いりごま	もやし,にんじん,きゅうり		917 kcal
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー			
19 木	バンズパン		横割り丸型コッペパン			574 kcal
	ジュリエヌスープ	ベーコン		キャベツ,大根,玉ねぎ,にんじん		746 kcal
	ハンバーグ	ハンバーグ				
	マッシュポテト	牛乳	じゃがいも,バター			
20 金 ⑧浜保	ビビンバ	ぶたひき肉,おから,みそ	米,サラダ油,ごま油,いりごま	しょうが,にんにく,メンマ,にんじん,もやし, ほうれんそう		630 kcal
	春雨スープ	ぶた肉	春雨	にんじん,白菜,長ねぎ,しいたけ,しょうが		819 kcal
	いかリングフライ	いかリング	サラダ油			
23 月	ごはん		米			607 kcal
	呉汁	大豆,油揚げ,とりむね肉,みそ	さといも	大根,にんじん,長ねぎ		789 kcal
	きのこ信田	きのこ信田				
	ベーコンいりきんぴらごぼう	ベーコン	しらたき,サラダ油,いりごま	ごぼう,にんじん		
24 火	豚骨ラーメン	ぶた肉	中華麺,サラダ油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,長ねぎ,もやし, ほうれんそう,メンマ		605 kcal
	揚げたこ焼き		たこ焼き,サラダ油			787 kcal
	パイン缶			パイン		
25 水 ⑧若保	ごはん		米			635 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		白菜,ぶなしめじ		826 kcal
	さばの塩焼き	さば				
26 木	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも,しらたき,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,枝豆		
	ココアコッペパン		ココアコッペパン			594 kcal
	大豆とウインナーのトマト	ウインナー,大豆	じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,トマト缶		
	ポテトカップグラタン		ポテトカップグラタン			
ブロッコリーのツナマヨ和え	シーチキン	マヨネーズ,いりごま	ブロッコリー,コーン	772 kcal		
★ふるさと給食★						
27 金	サロマン丼(もち麦いり)	牛肉	米,もち麦,しらたき,サラダ油, いりごま	にんにく,玉ねぎ		755 kcal
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	ごま油	キャベツ		982 kcal
	弘内菓子店のおかし		かぼちゃっ娘			

30月	ごはん		米		664 kcal
	かきたま汁	卵、豆腐	片栗粉	長ねぎ、しいたけ	
	けいちゃん焼き	とりもも肉、みそ	サラダ油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、にら	863 kcal
	安倍川団子	きな粉	白玉		
31火	クリームスパゲッティ	とりもも肉、白いんげん、牛乳、豆乳	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ふなしめじ、マッシュルーム	666 kcal
	スパイシーポテト		じゃがいも、サラダ油		
	ほうれん草サラダ	シーチキン	オリーブ油、いりごま	ほうれん草、もやし、コーン	866 kcal

※都合により、献立を予告なく変更する場合があります。

1月27日(金)ふるさと給食

今年度最後のふるさと給食です。最後はトップファームさんの牛肉とはまほろさんのもち麦を使った「サロマ牛丼」、サロマ産のキャベツを使った「キャベツの塩昆布和え」、そして佐呂間町のお菓子屋さん「弘内菓子店のおかし」が登場します！中でも牛肉は大量に使用するにも関わらず、トップファームさんから無償提供していただいています。ありがとうございます☆

佐呂間町のたくさんの方が関わってできたふるさと給食、感謝の気持ちを持っておいしくいただきます！

～今年度は佐呂間小学校3年生へトップファーム井上さんが講話に来ていただく予定です～

毎年、1月の牛丼を提供する日に各小学校輪番で、トップファーム井上さんから10分程の「牛について」の講話をいただいています。今年度は佐呂間小学校3年生へ講話をいただく予定です。コロナ禍で2年間実施することができていませんでしたが、今年度講話いただけるということで変わらざる繋がりを持つことができとても嬉しく思います。これから地域の方々と一緒に給食を作り、子ども達育てていきたいです。



令和2年1月若佐小学校での講話の写真です。若佐小学校のみなさんは覚えていますか？

冬休みは日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

よ！「日本の伝統行事について」「や」「おせち料理にこめられた願い」などを調べてみるのもおもしろいですよ！

大みそか

としこ 年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことになんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運気そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。

あなたの家では何と呼びますか？

しょうがく 正月 おせち料理

もともとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。

かんとうふうそうじ 関東風雑煮

かんさいふうそうじ 関西風雑煮